

ほくよう通信

29年10月号

ご挨拶

皆さま、いつもご苦労様です。

「鈍感」「敏感」という言葉があるように、「感度」が低い人と高い人がいます。感度が低い人は、自分以外の世界に対して意識が向けられていない人のことです。感度の高い人は、自分以外の世界に意識が向けられていて、空気などを敏感に察します。

ただ、必ずしもどちらが良いとか悪いと言う事ではないと私は思っています。

何に対して「鈍感」で、何に対して「敏感」であるかが大切なことです。

まずは素直に自分に対しての理想論でいいと思います。

あんな時もう少し「鈍感」でいられたら…。こんな時もっと「敏感」にならないとなぁ…。

そんな風にして、少し自分と向き合う時間を作ることを大切にして欲しいと思います。

仕事においては、お客様のニーズ・反応には意識して「敏感」でいて下さいね！

朝晩涼しくなってきましたが、寒暖差で体調を崩さないように気をつけて下さいね。

何より、皆さんが「元気」に「健康」で「笑顔」で過ごせますことを心よりお祈り申し上げます。

代表取締役社長 小林寿夫

城崎温泉が外国人観光客に大人気！

我々にもなじみの深い城崎温泉。2年連続で観光客数が100万人を超えています
その中でも、欧米人の観光客が36倍に増えたと話題になっています。

欧米の主要旅行サイトで紹介され、ミシュランガイドでも二つ星を獲得するなど関心を
集めた結果だと言われています。城崎観光協会は2020年には300万人を目指すと意気軒高
この波を逃さないように様々な取り組みをしています。

外湯で外国人と湯につかるのも普通になりそうです。
力二の解禁以降は予約が取りにくく、料金も高め
になるのですが、大江戸温泉物語など格安な
旅館もありますので、ぜひ行ってみたいですね



あなたは秋バテしていませんか？

長期予報通り、今年の夏はしんどかったですねえ。とくに湿度がいつまでも高くて

ずっと梅雨のような高温多湿の夏でした。

今年は秋バテをしている人が多いようです。皆さんはどうですか？

秋バテと一口に言っても、実は大きく分けて2種類あります。

1つ目は「内蔵冷え型」。これは夏の間中、冷たい物を多く摂りすぎたため

ずっと内臓が冷えてしまって、胃腸の機能が低下してしまったことが原因

2つ目は「冷房冷え型」エアコンを長く使っていたため、体が冷えすぎて自律神経の

不調が起こり、交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまったことが原因

秋口は朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、夏の間蓄積した秋バテの原因が一気に

体に変調を起こします。これが秋バテです



秋バテ解消の食材

せっかくおいしいものが増える秋、おいしく食べて秋バテを解消しましょう。

秋バテ解消には、なんとといってもバランスの良い食事を3色きちんと摂ることで

ビタミンB1やB2は糖質をエネルギーに変えやすく疲労回復にいいとされています

ビタミンB1、B2を多く含む 豚肉、ウナギ、大豆。枝豆などを食べるといいようです

B1、B2の吸収を助けるニラ、ニンニク、ショウガと組み合わせた料理が最適です

ブロッコリー、キウイ、レモンなどビタミンCを多く含むものも疲労回復に役立ちます

クエン酸は疲労物質の乳酸を分解してくれますので、酢やレモンも有効です。

豚肉とニラを鍋の食材にして、ポン酢で食べるなんていいかもしれませんね。

静電気の嫌な季節がやってきます

冬に向かって気温が下がり空気が乾燥しだすと、ドアノブを触った時にバチっとする静電気。考えただけで、ドアノブを触るのも怖くなります。特に乾燥肌の人は要注意。

静電気は気温25度以下で湿度も20%以下になると起こりやすくなります

そう！まさにこれからが静電気被害の季節です。私も毎年悩まされています

何とか今年は静電気被害者の会から抜け出そうと、いろいろ調べました。

人間を含めすべての物質はプラスとマイナスの電気を帯びています。マイナスの増減が起こった時、バランスを保つため外から増やししたり外へ減らしたりするためにバチっと

なります。気温が低いと勝手に放電できないのでバランスが崩れるのです

対策の一番目は手を乾燥させない事。ハンドクリームなどで常に保湿しましょう

二番目は異素材の衣類の重ね着を避ける。下の図のプラスの電気を帯びやすい素材と

マイナスの電気を帯びやすい素材の組み合わせは危険

危険度MAXです。誰かへの懲らしめに使っちゃダメですよ

ウールとナイロン素材やコットンとウール素材の組み合わせなら安全。

その他、同じ素材同士の組み合わせなら安心です。特に革やコットンは

帯電しにくいので、個人的には感謝状を渡したいくらいです

最後に、ドアノブを触る前にコンクリートやゴム、木などに触って

ゆっくり放電する。でもつい忘れて、いきなりノブを触っちゃいますよね、きっと



左の図で中央の革、絹、綿などは帯電しにくい素材で、左右に離れている者同士の組み合わせほど帯電しやすく危険
アクリルに毛皮の組み合わせは静電気好き以外は避けましょう。